



# Tortas de Pollo

## Ingredientes

- |  |  |
|--|--|
| 2 tazas de pollo cocido deshebrado   | 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca                         |
| 1 cucharadita de chile en polvo  | ½ taza de queso <i>Monterey Jack</i> rallado, bajo en calorías |
| 2 tazas de Pico de Gallo (ver página 9)  | 2 rábanos, cortados en rebanadas                               |
| 2 tazas de lechuga romana ( <i>romaine</i> ) cortada en juliana o tiritas delgadas | 1 aguacate fresco hecho puré                                   |
|  | 4 panes bolillos o franceses, cortados por la mitad a lo largo |

## Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle el pollo, el chile en polvo y 1 taza de salsa Pico de Gallo.
2. En otro tazón mediano, mezcle la lechuga, la cebolla, el queso y los rábanos.
3. Unte cantidades iguales de puré de aguacate sobre cada pan.
4. Ponga cantidades iguales de las mezclas de pollo y lechuga adentro de cada pan.
5. Con una cuchara, ponga ¼ de taza de Pico de Gallo sobre la lechuga y cierre la torta. Sirva inmediatamente.

*Sirva estas tortas con chiles jalapeños en rebanadas si las prefiere más picantes.*

**Rinde 4 porciones. 1 torta por porción.**

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Información nutricional por porción:**

Calorías 379, Carbohidratos 32 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 30 g, Grasa total 15 g, Grasa saturada 4 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 67 mg, Sodio 500 mg